

# CUADERNO DE ORIENTACIÓN PARA ESTUDIANTES DE 6º DE EDUCACIÓN PRIMARIA



El paso de la Educación Primaria a la Educación Secundaria supone un cambio de etapa que, si se hace sin transición, puede ser fuente de ansiedad por el miedo a lo desconocido, tanto para el alumnado como para las familias.

Es bueno que los centros receptores de este alumnado preparen junto con los centros remitentes un proceso de tránsito, que favorezca una buena acogida y predisponga positivamente al alumnado y a las familias hacia el centro.

En este proceso los profesores tutores debe contar con la colaboración y acción coordinada de los EOEP y de los Departamentos de Orientación, así como, con la supervisión y asesoramiento del Servicio de Inspección Educativa.

Por ello, desde APOEX (Asociación Profesional de Orientadores de Extremadura) os proponemos este Cuaderno de Orientación de 6º de Educación Primaria con el objetivo de facilitar el tránsito de Educación Primaria a la ESO. El cuaderno se organiza en los siguientes apartados:

## PRESENTACIÓN

### 1. ¿CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA?

#### 2. ME CONOZCO

- 2.1. ¿Cómo soy?
- 2.2. ¿Qué quiero?
- 2.3. ¿Cómo estudio?

#### 3. CAMBIOS QUE ACOMPAÑAN A LA ETAPA DE LA ADOLESCENCIA

- 3.1. Diferencias entre pubertad y adolescencia.
- 3.2. Cambios Físicos.
- 3.3. Cambios Psicológicos.
- 3.4. Reflexión.

#### 4. ME VOY AL INSTITUTO

- 4.1. ¿Qué es la ESO?
- 4.2. Diferencias entre Primaria y Secundaria.
- 4.3. Adaptación con éxito a la nueva etapa.
- 4.4. Jornadas de Puertas Abiertas en los IES.
- 4.5. Toma de Decisiones.

## 5. INFORMACIÓN PARA LAS FAMILIAS

- 5.1. La adolescencia.
- 5.2. Padres eficaces en la adolescencia.
- 5.3. Consideraciones para el estudio de los hijos.
- 5.4. Consejos para ayudar a los hijos a estudiar.
- 5.5. La Educación Secundaria Obligatoria (ESO).
  - Finalidad.
  - Principios Generales.
  - Organización General.
  - Organización del 1º ciclo ESO.
  - Organización del 2º ciclo ESO.
  - Promoción.
- 5.6. Consejo Orientador.
- 5.7. Título Graduado en ESO y Certificaciones.
- 5.8. Evaluación Final ESO.

# TE PRESENTAMOS ALGUNAS DE LAS ACTIVIDADES DISPONIBLES EN NUESTRO CUADERNO DE 6º EDUCACIÓN PRIMARIA

## ME CONOZCO

1. ¿CÓMO SOY YO?

2. ¿QUÉ QUIERO?

3. ¿CÓMO ESTUDIO?

### 1.- ¿CÓMO SOY YO?

Para empezar, será necesario que descubras cuáles son tus cualidades y las de tus compis.

Antes de nada, ¿sabes que es una cualidad?

Escribe en esta nota tu definición de cualidad.



### Actividad : ¿Quién soy yo?

Para realizar esta actividad os proponemos que os agrupéis libremente en equipos de tres o cuatro compañeros.

Cada uno de vosotros elegirá las 4 cualidades del listado que a continuación os presentamos y que vosotros consideraréis que mejor os representan. Asimismo, también elegiremos otras 4 cualidades para cada uno de nuestros compis de grupo y que pensamos que son muy típicas de ellos. (No pasa nada si algunas de estas cualidades coinciden en alguno de nuestros colegas).

### 3. - ¿CÓMO ESTUDIO?

Para tener éxito en la ESO, deberás tener buenos hábitos de estudio. Pero antes de proponerte algunas estrategias para que aprendas a estudiar, será conveniente que conozcas cuánto tiempo dedicar al estudio.

#### Actividad : ¿A qué dedico el de tiempo libre?

Vamos a ver que haces habitualmente en tu tiempo libre durante la semana. Para ello sólo tienes que colorear cada una de los cuadrados con la actividad que haces en la hora y día señalado: estudiar (color rojo), hacer deporte (color azul), ver la televisión (color verde), estar con los amigos (color naranja), jugar con el ordenador, la play o el móvil (color marrón), ir a clases ( música, inglés, pintura , ballet, particulares, etc.) (color violeta) , irse a la cama (color negro).

	16H	17H	18H	19H	20H	21H	22H	23H	24H
LUNES									
MARTES									
MIÉRCOLES									
JUEVES									
VIERNES									



\*Se refiere al tiempo que dedicas a cada una de las actividades semanalmente.

¿Cuánto tiempo dedicas habitualmente a...?*	Tiempo
Estudiar (incluido hacer los deberes)	
Clases extras (música, inglés, pintura, etc..)	
Ver la televisión, jugar a la play o al ordenador	
Estar con los amigos y amigas	
Hacer deporte	
¿Cuántas horas duermes?	

#### Actividad : Haz tu propio horario de estudio y tiempo libre

Ten en cuenta las siguientes consideraciones:

- 1.- Comienza por aquellas actividades que te resultan más fáciles, seguidas de las que menos te gustan o te resultan más difíciles, y termina por aquellas que no te suponen un gran esfuerzo.
- 2.- Tus periodos de estudio no deben exceder de 50 minutos y debes descansar entre cinco y diez minutos entre cada sesión de estudio.
- 3.- Incluye en tu horario como mínimo 10 minutos de lectura al día.
- 4.- En tu horario también deben aparecer tus actividades extraescolares, recuerda que es importante hacer algún tipo de deporte.

## CAMBIOS QUE ACOMPAÑAN A LA ETAPA DE LA ADOLESCENCIA

Como ya estarás notando tu cuerpo está cambiando, este punto te ayudará a conocer que partes de tu cuerpo van a cambiar y de qué forma.

Piensa que todos vosotros a esta edad sufrís unos cambios físicos y psicológicos, pero no todos lo hacéis al mismo ritmo ni de la misma manera.

Estos apartados te ayudará a entender estos cambios y a aceptarlos de forma sosegada.

1. Diferencias entre pubertad y adolescencia

2. Cambios físicos en chicos y chicas

3. Cambios psicológicos

4. Reflexión

### 1.- DIFERENCIAS ENTRE PUBERTAD Y ADOLESCENCIA

La **pubertad** implica unos cambios físicos y universales (se da en todas las personas). En los chicos comienza entre los 10-15 años y en las chicas entre los 8-13 años.

Mientras la **adolescencia**, no solo supone cambios físicos sino también cambios psicosociales. Depende de cada cultura. Por ejemplo: en las tribus africanas, los niños se convierten en adulto directamente, sin pasar por la adolescencia. La adolescencia en la cultura occidental comprende una etapa diferenciada que se caracteriza por unos rasgos propios como puede ser la moda, periodo de formación, aficiones, realaciones de amistad, búsqueda de relaciones sexuales,...

Entonces las diferencias entre pubertad y adolescencia son:

Que la pubertad implica unos \_\_\_\_\_

mientras que la adolescencia \_\_\_\_\_

